

주간 학교급식 영양량	03월 17일(월)				03월 18일(화)				03월 19일(수)				03월 20일(목)				03월 21일(금)			
	친환경귀리밥 한우사태곰탕(13.16) 수육(5.6.10) 상추/쌈장/부추겉절이 (5.6.9.13) 물면(5.6.13) 배리주스(13) 찹두기(9)				친환경혼합잡곡밥(5) 조형이미역국(9) 등갈비김치찌개(9.10) 스크램블에그(1.2.6.13.15.18) 두부간장조림(5.6) 무생채(9.13)				김가루볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 강원도감자국(5.6.9) 닭날개바베큐(5.6.12.13.15) 골드키위 도토리묵무침(13) 배추김치(9)				친환경흑미밥 애호박고추장찌개(5.6) 대파크림치즈칼릭토스트 (2.5.6.13) 방어순살튀김/달콤소스 (5.6.13) 냉이된장무침(5.6) 배추김치(9)				친환경현미밥 맑은콩나물국(5.9) 소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 한라봉갈글주스(13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 멸치볶음 달래오이겉절이(5.6.9)			
식재료	원산지				원산지				원산지				원산지				원산지			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/일부 수입산				국내산(한우)/일부 수입산				국내산(한우)/일부 수입산				국내산(한우)/일부 수입산				국내산(한우)/일부 수입산			
돼지고기/가공품	국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산			
닭고기/가공품	국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산			
오리고기/가공품	국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산			
1) 쌀/가공품	국내산				국내산				국내산				국내산				국내산			
2) 배추/가공품	국내산				국내산				국내산				국내산				국내산			
3) 고춧가루/가공품	국내산				국내산				국내산				국내산				국내산			
4) 콩/가공품	국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산				국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산				국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산				국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산				국내산/두부 국내산/유부 등 가공품 일부 수입산			
낙지/가공품	국내 및 수입산 혼용/일부 수입산				국내 및 수입산 혼용/일부 수입산				국내 및 수입산 혼용/일부 수입산				국내 및 수입산 혼용/일부 수입산				국내 및 수입산 혼용/일부 수입산			
영태/가공품	수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)				수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)				수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)				수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)				수입산(러시아 등)/수입산(러시아 등)			
고등어/가공품	국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산			
갈치/가공품	국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산				국내산/일부 수입산			
오징어/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
꽃게/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
참조기/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
다랑어/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
아귀/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
주꾸미/가공품	국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용				국내 및 수입산 혼용/국내 및 수입산 혼용			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	736.03	736.03	7.7	863.2	809.3	687.6	842.1	761.3												
탄수화물(g)			57.4	125.4	108.2	98.7	122.0	107.0												
단백질(g)	18.24	18.24	19.1	49.9	36.4	31.7	35.5	32.9												
지방(g)			23.5	15.0	23.8	19.7	23.2	20.6												
비타민A(μg RAE)	158.54	224.04	167.1	113.9	140.0	249.4	230.2	102.2												
티아민(mg)	0.28	0.34	0.6	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5												
리보플라빈(mg)	0.35	0.43	0.5	0.5	0.6	0.5	0.7	0.5												
비타민C(mg)	21.49	27.87	36.7	13.4	13.6	107.2	17.7	31.7												
칼슘(mg)	229.56	280.88	215.2	170.9	239.8	178.5	240.1	246.5												
철분(mg)	3.06	3.93	4.9	5.2	4.5	4.7	7.1	3.0												

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 잡쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/겉절이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣